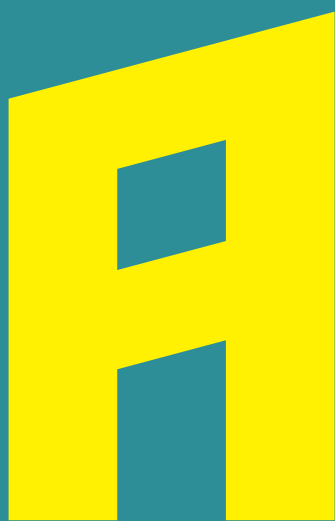


ÉDITION
SPÉCIALE
CONFINEMENT



Fontenay

JOURNAL MUNICIPAL D'INFORMATIONS LOCALES www.fontenay.fr

Projets
Santé
Confinement
Virus Culture
Solidarité
Actualité Enfance
Fontenaysiens
Événement
Partage
Ville
Agir





CENTRES DE SANTÉ

Attention! Les photos qui illustrent l'article sont anciennes.

Aujourd'hui, tous les agents des CMS portent un équipement spécial contre le virus.

Continuer à soigner

Face à une situation inédite et critique, les services de santé de la ville se sont adaptés pour continuer à assurer leurs missions.

Par Sébastien Sass

« **C'est une situation inédite qui, de plus, ne cesse d'évoluer. Nous sommes, par exemple, passés d'une épidémie à une situation de pandémie** », nous dit **Brigitte Guérard, directrice de la santé**. Afin de faire face, très vite, des solutions d'urgence ont dû être trouvées. « Dès la fin du mois de février, nous avons pris les mesures de sécurité qui s'imposaient en annulant notamment toutes les consultations sans rendez-vous ainsi que les initiatives drainant beaucoup de population comme les séances de vaccinations gratuites. Nous avons beaucoup travaillé pour, le plus rapidement possible, trouver une organisation adaptée à la crise. Dans chaque centre nous avons, par exemple, mis à disposition des personnels et locaux dédiés au covid-19 avec un

médecin et une infirmière, protégés en conséquences, ainsi qu'une salle de consultations et deux salles d'isolement pour les patients. »

« Ne vous déplacez pas, appelez ! »

Aujourd'hui, en cas de soupçon d'infection au coronavirus ou pour toute autre demande médicale, la consigne est la même pour tous : « ne vous déplacez pas, appelez ! », assène Nathalie Ramos, médecin référent de la ville. Au téléphone, un protocole spécifique a été instauré. Chaque patient est réceptionné par l'équipe d'accueil qui a été renforcée. En fonction des premières informations qui ont été ainsi recueillies l'on pourra orienter vers le professionnel de

santé approprié qui, si besoin, proposera une téléconsultation en visio-conférence. Toujours selon les besoins, plusieurs solutions peuvent être présentées : rédaction d'une ordonnance, orientation vers d'autres professionnels de santé ou, en cas de nécessité absolue, un rendez-vous sur place où toutes les précautions nécessaires seront prises. « En cas de suspicion de coronavirus (nous ne disposons pas du matériel de prélèvement pour établir un diagnostic définitif), nous prescrivons notamment un confinement renforcé ainsi qu'une surveillance à domicile, explique le docteur Ramos. Nous restons très vigilants et rappelons régulièrement les patients pour surveiller l'évolution de leur maladie. » Des centres dédiés au covid-19, ●●●

●●● gérés par l'Agence régionale de santé (ARS), s'ouvrant petit à petit sur le territoire, les CMS pourront également, selon les cas, orienter vers ces structures.

Continuité de service

Si la continuité des services de santé de proximité peut ainsi être assurée c'est grâce à l'engagement de tous les agents ainsi qu'à la coordination avec les autres services municipaux, comme le souligne Mme Guérard : « avec les services informatiques de la ville, nous avons réussi à mettre en place la téléconsultation en seulement 24h ! Afin de renforcer les mesures d'hygiène nécessaires des lieux, les équipes d'entretiens ont été consolidées. Le garage municipal s'est également mobilisé pour permettre la distribution à domicile des ordonnances pour les publics ne pouvant les recevoir de façon numérique. » Ainsi, si des services (ORL, dentistes, kiné, entre autres) ont dû être fermés, d'autres ont pu être maintenus comme les urgences gynécologiques ou encore la pédiatrie. Mais toujours en respectant la consigne : « ne vous déplacez pas, appelez ! ». Cette continuité a bien failli être rompue. « Comme beaucoup de ser-

vices de santé en France, nous avons fait face à une pénurie de masques et nous avons même pensé à fermer nos centres pour protéger patients et personnel, déplore Brigitte Guérard. Nous avons dû demander aux pharmacies (qui ont été très réactives) et le maire a dû écrire aux autorités pour que nous soyons approvisionnés, même si la situation reste tendue. Aujourd'hui, à cause de cette mauvaise gestion et du manque d'anticipation des pouvoirs politiques nationaux, beaucoup de professionnels se retrouvent sans protection. Cela fait des mois que nous, professionnels de santé, alertons sur la dégradation du secteur. À la fin de cette pandémie, des leçons devront être tirées et les moyens nécessaires devront, enfin, être alloués pour garder un système public de santé performant. »

« Restez chez vous ! »

Malgré la gravité de la situation, une bonne nouvelle est à noter. « Il y a un vrai élan de solidarité, se réjouit Mme Guérard. Des médecins d'autres secteurs nous ont, par exemple, proposé leurs services et un entrepreneur nous a offert de nous fabriquer des masques ! » Et nous, comment pouvons-nous aider ? La réponse du docteur

Ramos est claire : « restez chez vous ! La propagation du virus est vertigineuse : les services hospitaliers sont déjà saturés. Alors, même si vous pensez que vous n'êtes pas malade (on peut être contagieux même si on ne présente aucun symptôme), respectez les consignes nationales et appliquez les gestes barrière. Pour le moment, contre le coronavirus, c'est notre seule arme efficace ! »

INFOS UTILES

CENTRES MUNICIPAUX DE SANTÉ

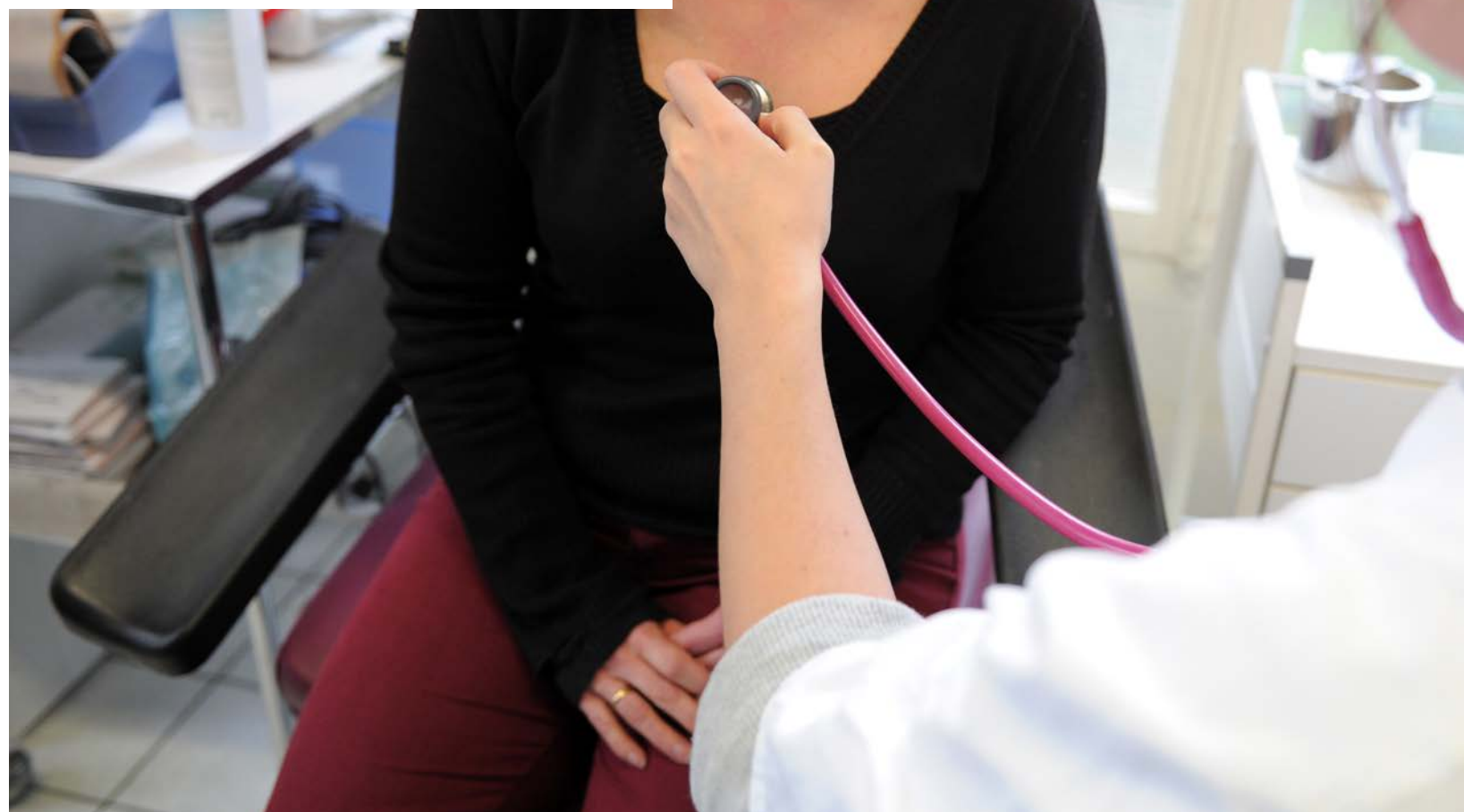
Numéro unique : 01 49 74 76 56.

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 19h (17h le samedi).

Ne vous déplacez pas, appelez !

« Il y a un vrai élan de solidarité, des médecins d'autres secteurs nous ont, par exemple, proposé leurs services et un entrepreneur nous a offert de nous fabriquer des masques ! »

M^{me} Guérard



Quoi de neuf chez vous ?

Cela fait maintenant 15 jours que nous sommes confinés. Nous avons souhaité savoir comment vous viviez la situation. Voici quelques témoignages recueillis...

Par Sébastien Sass et Garance Tartès

Rémi

« Pour la validation de mon double diplôme en « civil engineering », j'étais depuis septembre en échange universitaire à Nottingham. Le gouvernement anglais a d'abord adopté la logique d'immunité collective, et n'a donc pas obligé la fermeture de notre école. L'évolution du virus a été rapide et, vivant dans une collocation de 10 personnes, j'ai préféré rentrer en France. Quand j'ai lu que le président ferait une annonce le 16 mars au soir, tout le monde était sûr qu'il s'agirait de la mise en place du confinement. J'ai pris un billet et suis parti en catastrophe. De retour auprès de ma famille à Fontenay, j'étudie depuis la maison en suivant des cours à distance proposés par nos profs. Pour nos examens de fin d'année prévus au mois de juin, ils se feront en ligne et non en présentiel. »

Pierre-Luc

« Depuis 2018, je suis installé à Göttingen, en Allemagne, où je passe mon doctorat en biologie. S'il y a de nombreuses restrictions, concernant notamment les rassemblements et les commerces non nécessaires qui ont été fermés, nous ne sommes pas confinés comme en France. Cependant, par esprit de responsabilité, je restreins mes sorties. Lorsque cela est possible, je télétravaille mais c'est compliqué. Je travaille sur des modèles de tissus cardiaques et cela implique des manipulations en laboratoire. En cette période, j'appelle un peu plus souvent que d'habitude ma famille, confinée à Fontenay, afin de garder le lien. Je devais rentrer pour que nous passions les vacances de Pâques ensemble mais, évidemment, ce projet est annulé. »



« On prend plus de temps pour avoir des nouvelles de ses proches et collègues. Nous faisons plus attention aux autres. »

Franck

« Je travaille à la logistique d'un célèbre parc d'attractions. Annulations, reports, remboursements : actuellement en télétravail, je n'ai pas le temps de m'ennuyer ! Par contre mon compagnon, lui, doit travailler en présentiel. Cela nous permet, certes, de ne pas être constamment confinés ensemble mais, d'un autre côté, c'est une source d'angoisses avec la peur d'être contaminés. De plus, le printemps n'aide pas : on ne sait pas si certains symptômes sont dus au virus ou aux allergies ! Je vois, cependant, deux aspects positifs à cette situation. D'une part, j'ai l'impression qu'elle permet de mieux se rendre compte de l'impact de l'activité humaine sur l'environnement. En ce moment, par exemple, l'air me semble moins pollué. D'autre part, on prend plus de temps pour avoir des nouvelles de ses proches et collègues. Nous faisons plus attention aux autres. »

Maël

« Étudiant en 4^e année dans l'informatique, j'étais à Shanghai en échange. Avec des amis, nous avons décidé de partir en vacances au Japon en janvier et devons rentrer le 4 février par Hong-Kong. Ce jour-là, nous apprenons l'annulation de notre vol en raison de l'épidémie grandissante. Peur d'être confinés en Chine, nous avons le lendemain pris un vol en urgence des Philippines pour rentrer en France. Nous n'étions pas malades et ne venions pas d'une zone à risque comme Wuhan alors tout a dû être payé à nos frais. Malgré ça, je suis chanceux car mon école s'est adaptée et mon année n'est pas compromise. À la place, j'ai pu trouver un stage et je suis depuis en télétravail. La journée finie, je joue avec mes amis sur la console et je passe du temps avec ma famille. »



« Les journées sont fatigantes et stressantes. Quand je rentre chez moi, je suis vidée. Et pourtant, il faut continuer à être prudente. »

Nirina

« Infirmière de prévention santé, j'ai accepté de me rendre dans un centre municipal de santé (CMS) d'un département voisin qui manquait de personnel depuis l'annonce du confinement. Je m'occupe de faire le tri physique à l'entrée. En fonction des symptômes et de la gravité, soit on renvoie les gens à la maison où un médecin opère une téléconsultation dans la journée et un suivi 7 jours après, soit on dirige la personne vers les urgences. Le tri est important car il faut désengorger au maximum les hôpitaux qui manquent de moyens et sont très en danger ! Pour notre sécurité à nous, le personnel soignant du CMS, nous avons ce qu'il faut : des blouses, des gants, du gel et des masques bien que ces derniers soient souvent périmés. Les journées sont fatigantes et stressantes. Quand je rentre chez moi, je suis vidée. Et pourtant, il faut continuer à être prudente. Pour éviter de contaminer mes enfants, je laisse mes chaussures à l'extérieur et emballe mes habits de la journée dans des sacs plastiques fermés, en attendant de les laver. »

Giovanni

« Le 19 mai, je devais m'envoler direction l'Australie pour un voyage en autonomie de six mois. Cependant, l'un après l'autre, mes deux vols ont été annulés. Abandon total ou report, je ne sais pas encore : on verra si mes billets me seront remboursés. La situation est encore très floue pour moi comme pour bon nombre de voyageurs dans le même cas... Dans mon malheur, j'ai quand même beaucoup de chance : ma manager a accepté de prolonger mon CDD. C'est une bonne nouvelle à l'heure où bon nombre de travailleurs précaires perdent leur emploi à cause de la pandémie. »

Maude

« Je suis en terminale S à Pablo-Picasso. Depuis la fermeture du lycée, j'ai quelques cours à distance et d'autres qui se mettent en place petit à petit. Néanmoins, ce n'est pas le cas pour toutes les matières. C'est donc très insuffisant ! Nous avons besoin d'un suivi régulier mais on a l'impression que certains profs nous oublient... C'est inquiétant surtout quand nous n'avons aucune nouvelle concernant la tenue et le déroulement du Bac. »

Aléna

« Je poursuis un bachelor en sport business et, depuis la fermeture de l'école, tous mes cours se font en vidéo via une plateforme internet. Mes horaires n'ont pas changé donc mon rythme non plus. Le plus : sans le trajet en transports à faire, je gagne du temps, de l'énergie et je suis donc plus productive. Le moins : les stages et les examens de fin d'année, on ne sait comment ils vont s'organiser. Pendant mon temps libre, je cuisine, fais du rangement, du sport et je me suis remise à lire plutôt qu'à dévorer Netflix ! Mes parents télétravaillent la semaine alors on consacre les week-ends aux jeux en famille à 4 (avec mon frère). Ainsi, on ne se marche pas dessus au quotidien et on apprécie de se retrouver autour d'activités communes ! »



CCAS

Sur les 24 agents de portage de repas, 20 se sont portés volontaires pour assurer les livraisons et font des rotations par binôme dans 6 véhicules.

« La priorité est aux retraités et aux plus vulnérables »

Le Centre communal d'action sociale (CCAS) de Fontenay continue le portage de repas et les aides à domicile pour les retraités de la ville pendant la période de confinement.

« Beaucoup de personnes retraitées ont annulé leur demande par peur du contact, par peur d'être contaminées constate Sofia Dauvergne, responsable du service Retraités au Centre communal d'action sociale (CCAS) de Fontenay. Nous avons environ 300 bénéficiaires d'aides à domicile mais avec les annulations, nous en traitons dans les 200 en ce moment. » À l'heure où la ville fait elle aussi face au confinement, le CCAS poursuit le portage de repas du midi et les aides à domicile. Ce service de prestation est destiné aux retraités, aux citoyens âgés et isolés mais a été élargi, afin de s'adapter au contexte actuel, aux personnes sortant d'hospitalisation ou présentant un handicap. « Pour les repas, nous avons en temps normal 130 bénéficiaires. Pendant le confinement, nous avons pu monter à 240. Nous avons également ajouté une collation

pour le soir, une soupe et un yaourt en plus », détaille Mme Dauvergne. Sur les 24 agents de portage de repas, 20 se sont portés volontaires pour assurer les livraisons et font des rotations par binôme dans 6 véhicules. Quant aux aides à domicile, se sont 15 agents qualifiés qui s'en occupent. « Évidemment, l'objectif est de préserver tout le personnel. Chaque matin, nous les réapprovisionnons en masques, gants et gels hydroalcooliques. Leur temps de travail est également adapté afin que tout le monde reçoive le service demandé, tout en limitant les risques de contamination. Par exemple, les aides vont rester 1 heure au lieu des 2 habituelles. »

Une situation inédite

Selon la responsable du service, c'est une chance à Fontenay de pouvoir continuer à assurer toutes les presta-

tions attendues, là où d'autres villes n'y parviennent malheureusement pas. Une satisfaction, certes, mais teintée d'un regret : « nous aimerions pouvoir prendre de nouvelles personnes mais la constitution du dossier, sa validation, etc. demande bien trop de temps et on ne peut se permettre un afflux de gens aujourd'hui. C'est pourquoi nous donnons la priorité aux retraités et aux plus vulnérables, chose que certains ne comprennent pas. » Par une obligation d'agrément et de qualification des agents territoriaux, le CCAS ne peut faire appel au volontariat de Fontenaysiens pour aider des retraités chez eux. « C'est un métier, et nous sommes garants du service rendu à la personne en besoin qui fait appel à nous. Néanmoins, quand la demande ne nécessite pas quelqu'un de qualifié, nous encourageons évidemment à la solidarité des citoyens pour aider leurs voisins. » Depuis le début de la crise sanitaire, 6 agents du CCAS ont contacté les 600 retraités inscrits dans les clubs de la ville. Ne pouvant tous les joindre, une ligne d'appel a été mise en place afin que ce soit eux qui leur téléphonent. L'objectif ? Informer les retraités mais aussi les rassurer et leur permettre de

« Nous avons environ 300 bénéficiaires d'aides à domicile mais avec les annulations, nous en traitons dans les 200 en ce moment. »

garder un lien social. « C'est une situation inédite et très complexe. Elle touche tout le monde et tous les secteurs d'activité, on n'a jamais connu ça... conclut Mme Dauvergne. Avec des collègues, en alternance, nous continuons à tenir des permanences au pavillon Paquot. On espère que les choses s'amélioreront d'ici peu, en attendant nous faisons au mieux pour être à l'écoute des gens ! » / Garance Tartès

Contact : CCAS - service Retraités
au 01 49 74 75 64


CONFINEMENT

Tous les équipements culturels de la ville sont impactés par le confinement.

Des spectacles suspendus

Suite à la pandémie de covid-19 et aux mesures prises par le gouvernement de confinement de la population, les événements culturels sont annulés sur tout le territoire français. Le point sur la situation à Fontenay-sous-Bois.

« Actuellement quatre spectacles de la saison culturelle sont annulés mais si le confinement se prolonge, d'autres seront concernés. Le public sera informé au plus vite selon l'évolution de la situation », explique Bertrand Turquety, responsable du service Fontenay-en-Scènes. Suite aux mesures gouvernementales de confinement en vigueur depuis le 17 mars en France, les concerts de Manu Katché et des Amazones d'Afrique ainsi que les spectacles *La bascule du bassin*, *Fantômes* ont été déprogrammés. Si le confinement est prolongé au-delà du 15 avril, d'autres événements culturels subiront le même sort.

Des interrogations

« Certains de ces spectacles sont co-produits par la ville. De ce fait il sera plus facile de les reporter. C'est le cas

« Suite aux mesures gouvernementales de confinement en vigueur depuis le 17 mars en France, les concerts de Manu Katché et des Amazones d'Afrique ainsi que les spectacles *La bascule du bassin*, *Fantômes* ont été déprogrammés »

de *La bascule du bassin* et de *Fantômes*. Néanmoins des interrogations demeurent. Comment les intégrer dans la prochaine saison ? Et pour les autres, les productions vont-elles accepter de nouvelles dates ? » Des questions qui pour le moment restent sans réponses.

Le remboursement des places

Tous les équipements culturels de la ville sont impactés par le confinement. Ainsi le Théâtre Halle Roublot qui accuse six annulations de spectacles jusqu'à la fin de la saison. Ceux de mai et juin sont maintenus pour le moment. « Nous essayons de les intégrer dans la prochaine programmation et d'honorer les contrats qui étaient prévus pour que les artistes soient payés même si c'est plus tard », explique Clémence Hillion, en charge des relations publiques du théâtre. Le Comptoir a donné son dernier concert le 13 mars, et fait face également aux annulations. Au total quinze concerts, deux sorties de disque ainsi que trois résidences. « Nous souhaitons trouver des solutions pour pénaliser le moins possible les musiciens et le lieu », précise

Sophie Gastine, la programmatrice. La direction de la Culture propose le remboursement des billets pour les représentations annulées. « Certaines d'entre elles ne pourront pas être reportées. Mais afin de soutenir les artistes, certains spectateurs ont choisi de ne pas se faire rembourser », souligne Bertrand Turquety. Le public du théâtre Halle Roublot, qui avait déjà acheté ses places, a le choix entre un remboursement intégral ou un crédit pour un autre spectacle de la saison. En cette période de confinement, ces lieux veulent garder le lien avec le public via les réseaux sociaux. La direction de la Culture appelle tous les artistes qui ont des initiatives à les contacter afin de les mettre en lumière. / Mélissa Quénéel

Fontenay-en-Scènes : 01 71 33 53 35.
Remboursement : celine.michau@fontenay-sous-bois.fr
Théâtre Halle Roublot : 01 82 01 52 02
contact@theatre-halle-roublot.fr
www.theatre-halle-roublot.fr
Le Comptoir : 01 48 75 64 31
contact@musiquesaucomptoir.fr
www.musiquesaucomptoir.fr

RESTEZ CHEZ VOUS
LA MUSIQUE VIENT À VOUS !

Fontenay sous Bois
le comptoir



Vendredi 27 Mars - 19h00

SOPHIE BERNADO «SIMONE»

Restez chez vous, la culture vient à vous !

Les mesures de confinement liées à l'épidémie du corona virus ont pour conséquence l'annulation des spectacles. Des initiatives en ligne ont lieu afin de garder le lien entre les artistes et le public.

« Fontenaysiens, Fontenaysiennes, restez chez vous la poésie vient à vous, aujourd'hui voici deux poèmes de Raoul Hausmann... », annonce sur Facebook Patrice Cazelles, animateur du Café poésie ce vendredi 29 mars. Depuis le début du confinement, des cours de sports ou de rendez-vous culturels sont publiés chaque jour sur la page le Facebook de la ville. « Pendant cette période, la municipalité veut maintenir du lien entre ses habitants, et les réseaux sociaux sont un outil », explique Julien Menuel qui gère les comptes Facebook et Instagram de la ville. Des séquences culturelles, avec comme mot d'ordre « Restez chez vous, la culture vient à vous ! », sont mises en ligne régulièrement.

Ainsi tous les matins à 9h30, Patrice Cazelles vous propose des poèmes. À 19h30, place à la musique avec le Comptoir. Sophie Gastine, la programmatrice de l'association Musiques au comptoir, interviewe un artiste ayant déjà joué dans la salle. La séquence dure 30 minutes et comprend des extraits de concert. « Nous souhaitons rester en lien avec les musiciens et montrer la diversité artistique du lieu. Il y a une forte demande. Nous avons 1700 vues par diffusion. Cela nous motive à continuer », se réjouit Mme Gastine. Nombreux internautes saluent l'initiative et remercient les artistes dans les commentaires.

D'autres offres vont d'ici peu voir le jour. « Nous allons proposer sur notre Facebook des contes », explique Clémence Hillion, chargée des relations publiques au théâtre Halle Roublot. Les constructeurs de marionnettes animeront aussi des ateliers de fabrication et manipulation sur la toile. « L'objectif est d'aider les parents à occuper les enfants à la maison, et de continuer à alimenter l'offre culturelle pendant le confinement », précise Clémence Hillion. / MQ

Facebook : Ville de Fontenay-sous-Bois ; site Internet : www.fontenay.fr

CONFINÉS MAIS OCCUPÉS



LA COMÉDIE
CONTINUE!

Spectacles à domicile !

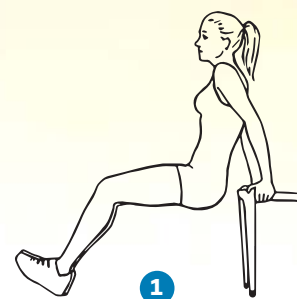
THÉÂTRE. Depuis le début du confinement, plus question de se rendre dans une salle de spectacle. Qu'à cela ne tienne ! Si nous ne pouvons plus venir au théâtre, c'est le théâtre qui viendra à nous. C'est en tout cas le pari de la Comédie-Française qui, depuis le lundi 30 mars, propose sur son site Internet un programme complet renouvelé chaque jour. Parmi les nombreux rendez-vous proposés, on notera à 18h30 un « lever de rideau » composé notamment de portraits d'acteurs, de spectacles jeune public, de seuls-en-scène ou de pièces courtes. Et à 20h30, le fameux rideau se lève pour laisser place aux grands spectacles, aux spectacles musicaux ou, encore, aux films de la collection « La Comédie-Française fait son cinéma ». Le jeune public n'est pas laissé de côté ! La troupe du Français a conçu deux pastilles spécialement pour lui : « Les comédiens repassent le bac » qui s'adresse aux lycéens et « Les acteurs parlent aux enfants » avec lectures de contes. Enfin, on découvrira « Urgence à vous remercier », un hommage littéraire aux soignants. Familiale, poétique, pédagogique et divertissante : l'initiative permettra de faire patienter en attendant de redécouvrir, en chair et en os, le spectacle vivant. / Seb.S

www.comédie-française.fr

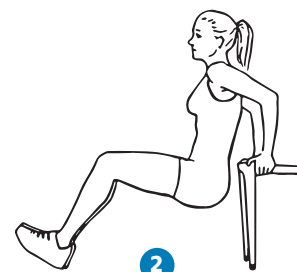
Unbreakable Kimmy Schmidt

SÉRIE. Unbreakable Kimmy Schmidt, c'est l'histoire d'un après-confinement. D'actualité, n'est-ce pas ? Kimmy a été kidnappée alors qu'elle était adolescente. Enfermée dans un bunker en compagnie de quatre autres femmes par une sorte de gourou qui leur fait croire qu'elles sont les seules survivantes de l'apocalypse, elle sera libérée une quinzaine d'années plus tard et va ainsi découvrir la vie à New-York. Contrairement à ce que laisse présager ce synopsis, Unbreakable Kimmy Schmidt est une comédie. Et même l'une des plus drôles ! Solaire, naïve, haute en couleurs, ouverte au monde qui l'entoure : l'héroïne est un concentré de joie. Autour d'elle, gravite une galerie de personnages tous plus loufoques et attachants les uns que les autres : sa propriétaire, Lillian, est une vieille new-yorkaise qui lutte à sa manière contre la gentrification de son quartier. Son employeuse, Jacqueline, est une femme au foyer désespérément riche. Et puis il y a son colocataire, Titus. Acteur raté mais vraie drama-queen ! Tous ensemble, ils portent une comédie à l'humour décalé, référencé et ravageur, bourrée de scènes cultes à voir et à revoir. Véritables petites bulles de « feel good », les quatre saisons composées d'une douzaine d'épisode de vingt minutes, sont à découvrir sur Netflix. / Seb.S





1
Placez vos jambes repliées en arrière ou en avant selon le groupe musculaire que vous souhaitez travailler.



2
Pliez vos bras pour descendre vers le sol, puis poussez sur vos bras pour remonter en position initiale.

PRATIQUE SPORTIVE Un exemple d'exercice facile à faire à la maison.

Le sport (comme) à la maison

Sitôt le choc du confinement total encaissé, les sportifs ont investi la toile. Vidéos de coaching pour s'entretenir, tutos techniques, défis physiques, chacun y va de sa pierre à l'édifice pour faire du bien aux corps et aux âmes.

« Restez chez vous, le sport vient à vous ! » Sur le Facebook de la ville, c'est ainsi que William Aquiyai et Anne-Charlotte Jan-Müger ouvrent chacune de leurs sessions de coaching en ligne (tous les jours à 10h30). Des séances qui visent à ventiler les tensions façon puzzle et liquéfier les idées noires en flaques de sueur. William, co-créateur du club de jiu-jitsu brésilien Team Spirit, qui a inauguré la story sport le 21 mars sur le Facebook de la ville, avait déjà publié sur son propre compte dès le week-end qui a suivi la déclaration du président de la République de confinement pour endiguer le pic épidémique. « Le sport en club, c'est un temps fort physique et social qui rythme les semaines des pratiquants. Le confi-

nement a été une rupture nette. Nos adhérents étaient dépités, surtout ceux qui vivent seuls. Alors j'ai commencé à filmer des programmes d'entraînement pour que tout le monde garde la forme et le moral. Les réseaux sociaux jouent leur rôle à plein dans cette crise sanitaire mais aussi sociale. Même séparés, nous sommes tous ensemble. »

Le sport c'est la santé

Alors bien sûr William s'adresse peut-être plus aux athlètes – après ses entraînements, il est probable que vous souhaitiez vous reposer plusieurs jours – mais celui qui est aussi président du comité français de grappling au sein de la fédération française de lutte n'est pas seul en

ligne : il y a aussi la coache d'aérobic de l'USF et de l'Espérance, Anne-Charlotte Jan-Müger. « Je publiais depuis quelques mois des séances de musculation sur Instagram pour un public féminin adepte. Sur le Facebook de la ville, je pense à ma maman, aux personnes, qui comme elle, n'ont jamais pratiqué de sport de leur vie. J'essaie de proposer des exercices accessibles au plus grand nombre. Avant le confinement total, le sport en ligne était tendance. Aujourd'hui, c'est une nécessité. Un individu lambda marche en moyenne 6000 à 8000 pas par jour. Nous sommes tombés à quelques centaines de pas quotidiens. Le cœur est un muscle. La sédentarité à ce niveau extrême risque d'avoir des répercussions importantes sur la santé physique (prise de poids) mais aussi mentale (dépression). Le sport est un remède à l'ennui et un élixir de bien-être. » Dont l'ingrédient clef est l'endorphine...

Maslow plutôt que marshmallow

Au fur et à mesure, l'offre de pratiques corporelles s'étoffe sur le Facebook de la ville : tai chi (Association

Fontenaysienne de Tai Chi Chuan), yoga (USF), et bientôt une séance gym enfant/parent par Marion Triollier (le mercredi en début d'après-midi). Mais l'offre est évidemment partout. Françoise Vestraete, présidente de l'Espérance : « Nous recevons des tutos en ligne de la fédération française de gymnastique et nous relayons auprès de nos adhérents des tutos en fitness, danse, pilates ou babygym, où on apprend comment réaliser des parcours simples à la maison. Ça permet une continuité de la pratique. » Loïc Meuriot, de l'USF badminton, propose des défis sportifs pour les petits et les grands sur le Facebook de la section (via YouTube), à l'USF parkour, on opte pour des séances de sport par la visualisation. Quant à l'USF petite balle jaune, certains publient leurs matchs de Air-tennis disputés sur console.

Quelle que soit la forme du partage, chacun remplit une mission d'intérêt général. Parce que le sport est un besoin physiologique, à ranger à la base de la pyramide de Maslow (hiérarchisation des besoins). Sportez-vous bien ! / Christophe Jouan

COVID-19

FACE AU CORONAVIRUS : POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



**Se laver
très régulièrement
les mains**



**Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir**



**Utiliser un mouchoir
à usage unique
et le jeter**



**Saluer
sans se serrer la main,
éviter les embrassades**

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS



0 800 130 000
(appel gratuit)

